KIKKOMAN

Wokret med udonnudler, tofu og svampe

Samlet tid **25 min.** **10 min.** Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.658 kJ / 635 kcal

Fedt: **18 g** Protein: **28 g**
Kulhydrater: **98 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Tofu:

150 g	tofu
70 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 tsk.	honning
1	fed hvidløg, hakket
80 ml	risvin
1	kvist frisk timian

Svampe:

150 g	østershatte
150 g	champignoner
150 g	vilde svampe
150 g	asiatiske svampe (f.eks. enoki, shiitake, shimeji)
3	fed hvidløg
1	porre (kun den hvide del)
1 håndfuld	babyspinat
400 g	udonnudler
100 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
	kviste frisk timian (valgfrit)
	Stegeolie (f.eks. rapsolie)

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær tofuen i tern og læg dem i en skål. Tilsæt Kikkoman sojasauce, honning, hvidløg, risvin og timian. Bland det hele godt sammen.

Step 2

Skær svampene i ensartede stykker. Hak hvidløget fint, og skær porren i skiver.

Step 3

Opvarm en smule olie på en pande. Hæld væden fra tofuen, men sørg for at gemme marinaden. Steg tofuen på panden, indtil den er gyldenbrun. Fjern derefter tofuen fra panden.

Step 4

Opvarm panden igen, og steg svampene ved høj varme i 1-2 minutter, indtil de begynder at få farve. Tilsæt hvidløg og porre og steg det hele i 1 minut. Tilsæt spinat og tofu, og steg i yderligere 1 minut. Tilsæt derefter udonnudler, Kikkoman sojasauce og krydderurter og bland det hele godt sammen. Tilsæt den gemte marinade og steg alt i ca. 1 minut.

Step 5

Server den færdige ret på tallerkener.